


1. Richtiges Heizen und Lüften



Die Raumtemperatur sollte zwischen 19 und 22°C bei einer relativen Luftfeuchtigkeit von 35 bis 60 Prozent liegen.



1.1 Richtig Lüften

- als **Faustregel** gilt: Lüften Sie zwei bis viermal täglich, je nachdem wie viel Sie sich in den Räumen aufhalten
- Lüften Sie Ihr Schlafzimmer immer nach dem Aufstehen, dies vertreibt die Feuchtigkeit, die sich über Nacht in der Luft, in den Möbeln und im Putz angereichert hat
- nach dem Duschen, Baden, Kochen oder Fußboden wischen sollten Sie stoßlüften (Fenster ganz auf, Türen zu!)
- Lüften bei weit geöffneten und gegenüberliegenden Fenstern ist effektiver, als Fenster während der Heizperiode für längere Zeit angekippt zu lassen  Dauerlüften durch gekippte Fenster verschwendet Energie!
- Luftbefeuchter sind in der Regel überflüssig
- sollte die Luft zu trocken sein, lüften Sie etwas weniger
- schalten Sie die Heizkörper bei geöffnetem Fenster komplett ab


1.2 Richtig Heizen

- weitere **Faustregel**: die Absenkung der Raumtemperatur um 1 °C senkt die Heizkosten um 6 %, das heißt senken Sie die Raumtemperatur von 24 °C auf 20 °C, sparen Sie zwischen 20 – 25 % Ihrer Heizkosten
- die optimale Temperatur für Ihre Wohnräume und die Küche beträgt 20 °C, die im Bad ca. 21 °C und im Schlafzimmer ca. 19 °C
- wenn niemand zu Hause ist, kann die Temperatur insgesamt etwas gesenkt werden
- in wenig genutzten Räumen sollte die Temperatur nicht unter 14 – 16 °C sinken und die Türen stets geschlossen bleiben, um unter anderem das Schimmelpilzrisiko zu vermeiden
- Sie sollten Ihre Heizkörper nicht durch Verkleidungen, Möbel, Gardienen oder Vorhänge abdecken, ansonsten wird die Leistung des Heizkörpers eingeschränkt und die korrekte Funktion des Thermostatventils ist nicht gewährleistet
- Sie können Ihre Heizzeiten auch individuell mit programmierbaren Thermostaten steuern, die die Temperatur automatisch erhöhen oder senken zu bestimmten Uhrzeiten
- Sie können zwischen Heizkörper und Außenwand (wenn ausreichend Platz) Dämmstoffplatten kleben  Reduzierung des Wärmeverlustes
- Sie können auch Dichtungsbänder und Bürstendichtung unter den Türen selbst anbringen  Vermeidung des Energieverlustes
- überprüfen Sie Ihr Heiz- und Lüftungsverhalten regelmäßig mit einem Thermo-Hygrometer



2. Energiespartipps

- Energiesparen fängt beim Einkauf an
- Energiesparlampen verbrauchen rund 80 % weniger Strom als normale Glühlampen
- auf den Etiketten (EnergieLabel) findet man wichtig energie- und umweltrelevante Daten

- sie sind in Effizienzklassen von „A“ (niederer Verbrauch) bis „G“ hoher Verbrauch eingeteilt
- zusätzlich gibt es die Klassen A+ und A++ , welche noch sparsamer als „A“ sind
- kaufen Sie Geräte die niedrigen Stand-by-Verlust ausweisen oder besser noch Sie verzichten auf Stand-by
- benutzen Sie am besten eine schaltbare Steckdosenleiste oder ziehen Sie den Gerätestecker einfach raus  keine Leerlaufverluste



2.1 Beim Wasser sparen

- falls Sie einen gesteuerten Durchlauferhitzer haben, tauschen Sie diesen gegen elektronisch geregelte aus
- montieren Sie Durchflussbegrenzer an den Wasserhähnen
- tauschen Sie Ihren Duschkopf gegen eine Sparbrause aus (ca. 40 % Wasserersparnis)
- erwärmen Sie Ihr Wasser nur auf die tatsächliche Temperatur
- Einhebel-Mischarmaturen können Wassertemperatur besser regeln

2.2 Beim Kochen und Abwaschen sparen

- ein Elektroherd mit Glaskeramik-Kochfeld ist 10 % sparsamer als ein Gussplattenherd
- mit richtigem Kochgeschirr ist ein Induktionsherd besonders sparsam
- erwärmen Sie kleinere Mengen lieber in der Mikrowelle
- bei einem Haushalt mit mehreren Personen, rentiert sich die Anschaffung eines Geschirrspülers, da dieser am wirtschaftlichsten mit Ihrem Wasser arbeitet

3.3 Beim Kühlen sparen

- Kühlgeräte nicht neben einen Heizkörper oder den Backofen stellen
- die Rückwand und die Lüftungsschlitze sollten frei bleiben
- lassen Sie warme Speisen erst abkühlen bevor Sie sie in den Kühlschrank stellen
- Kühlgeräte (vor allem Eispanzer) regelmäßig abtauen

3.4 Beim Waschen und Trocknen sparen

- am günstigsten wäscht eine gut gefüllte Maschine
- bei normal verschmutzter Wäsche reicht meistens 30 °C für ein sauberes & hygienisches Ergebnis
- Sie sollten Ihre Wäsche vor benutzen des Trockners mit mehr als 1200 Touren erneut gut schleudern